# Självreflektion inom yrkesområdet kock och restaurang

Syftet med självreflektionen är att starta din egen process genom att tänka igenom vilka erfarenheter och kunskaper du har (ditt kunnande) inom yrkesområdet kock och restaurang. Du kan fylla i den själv eller tillsammans med studie- och yrkesvägledare eller yrkeslärare.

Ta med din självreflektion till yrkesläraren när du gör fördjupad kartläggning.

Mitt namn: Klicka eller tryck här för att ange text.  
Datum: Klicka eller tryck här för att ange text.

## Så här fyller du i självreflektionen

* Tänk igenom dina erfarenheter och kompetenser inom de olika områdena.
* Uppskatta dina erfarenheter och kompetenser och kryssa i den ruta som passar bäst för dig.   
  Mer eller mindre erfarenhet.
* Anteckna kort dina erfarenheter och kompetenser inom de olika områdena i rutorna.

### 1. Mina erfarenheter och kompetenser inom yrkesområdet kock och restaurang

|  |  |
| --- | --- |
| **Områden inom kockyrket** | **Mina erfarenheter och kompetenser** |
| Bemöta gäster i olika situationer.  Till exempel butik, chark, matsal,  restaurang, hotell o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Samarbeta och kommunicera med arbetskamrater.  Till exempel förmåga att lyssna på och  värdera andras synpunkter. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Lösa problem och fatta egna beslut  utifrån olika situationer som kan dyka  upp i arbetet.  Till exempel beslutsamhet, improvisation  och handling. Kunna arbeta självständigt. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Följa arbetsplatsens rutiner.  Till exempel planera inköp, antal portioner, arbetsuppgifter, beställning av varor, varumottagning. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Vad arbetsmiljö innebär och betyder.  Till exempel ergonomi, använda speciella arbetskläder, arbeta på oregelbundna arbetstider, undvika olyckor i arbetet, egenkontroll, renseri, behärska stationär utrustning o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |

### 2. Mina erfarenheter och kompetenser av arbete i kök

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Olika kök** | **Antal månader eller år** | **Yrkesroll och ansvarsområden** |
| Storkök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Restaurang | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Snabbmatsrestaurang | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Lunchrestaurang | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Förskolekök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Skolkök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Sjukhus kök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Hotellkök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Provkök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Fartygskök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Livsmedelsindustri | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Annat kök | Klicka eller tryck här för att ange text. | Klicka eller tryck här för att ange text. |

### 3. Mina erfarenheter och kompetenser av hygien inom kök och restaurang

|  |  |
| --- | --- |
| **Områden inom hygien och rengöring** | **Mina erfarenheter och kompetenser** |
| Hur jag sköter min egen hygien för att arbeta i ett kök.  Till exempel handhygien, smycken, arbetskläder, hår, smink o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Hur utrustning och lokaler ska rengöras.  Till exempel egen kontroll, faroanalys och kritiska styrpunkter (HACCP). | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Hur råvaror ska hanteras innan,  under och efter tillagning. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Olika smittvägar och hur de ska förebyggas.  Till exempel mikroorganismers betydelse i samband med livsmedelshantering, infektion  och matförgiftning. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |

### 4. Mina erfarenheter och kompetenser om matlagning

|  |  |
| --- | --- |
| **Matlagning** | **Mina erfarenheter och kompetenser** |
| Planera och genomföra matlagning.  Till exempel recept, mängdberäkning, volym o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Mat från olika länder och kulturer.  Till exempel medelhavsmat, asiatisk mat,  svensk husmanskost o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Redskap, maskiner och utrustning.  Till exempel all utrustning som förekommer  i ett kök. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Olika matlagningsmetoder.  Till exempel bryna, steka, koka, porsera o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Kalla och varma rätter.  Till exempel tillagning av dessert,  bakning, förrätter, sallader o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |
| Allergier och specialkoster.  Till exempel gluten, laktos, informations-förordningens 14 allergener o.s.v. | Mindre erfarenhet  Mer erfarenhet  Klicka eller tryck här för att ange text. |

### 5. Mina övriga erfarenheter och kompetenser från yrkesområdet

Till exempel näringsberäkningsprogram, kostnadsberäkningar, IT-hjälpmedel, körkort,   
språkkunskaper o.s.v.

|  |
| --- |
| Klicka eller tryck här för att ange text. |